

Tu salud, nuestra prioridad



PARA MÁS INFORMACIÓN, PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS:



Guía de Alimentación Equilibrada para toda la Familia

Otra croqueta y el cinturón te aprieta

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y SALUDABLE PARA TODA LA FAMILIA



Una alimentación saludable es la que aporta a cada persona todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida. Alimentarse correctamente no solo es imprescindible para el crecimiento en los niños y el mantenimiento del organismo y la energía en el adulto, sino que también es importantísimo para la prevención de enfermedades.

TE RECOMENDAMOS:

- **Comer con frecuencia frutas y verduras, frescas o cocinadas.** Sobre todo de temporada. Tubérculos como las patatas o el boniato, ensaladas, cereales integrales y sus derivados (pan, arroz, pasta, etc.), y legumbres (garbanzos, lentejas, judías, etc.).
- **En menor cantidad y frecuencia consumir lácteos, pescado, huevos y carnes** (principalmente blancas y magras, como pollo, pavo, etc.)
- **Consumir pocas veces y en poca cantidad:** tocinos, mantequillas, embutidos, carnes muy grasas, azúcares, dulces, chocolates, pasteles, café, té y bebidas excitantes.
- **No añadir mucha sal a los alimentos.** Evitar los alimentos procesados y ultra procesados (snacks, embutidos, galletas, salsas, platos precocinados etc.), así como las bebidas azucaradas.
- **Evitar el consumo de azúcar.**
- **Desayunar te aportará la energía necesaria para empezar el día.** Se recomienda consumir lácteos, pan integral o cereales integrales no azucarados y fruta en el desayuno.
- **Mantener horarios regulares y evitar el "picoteo" entre horas.**
- **Para beber, el agua siempre es la mejor opción.**

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBES CONSUMIR CADA ALIMENTO?

Alimento	Frecuencia
Fruta fresca.	Todos los días, al menos 3 piezas.
Ensalada (verduras y hortalizas frescas).	Todos los días, al menos una vez.
Verduras y hortalizas cocinadas.	Todos los días, una vez.
Cereales integrales y derivados (arroz, pasta, productos a base de harina) o patatas.	Todos los días, al menos una vez. 2 o 3 veces por semana pueden ser sustituidos por legumbres (garbanzos, lentejas, judías, guisantes, etc.).
Pan (Integral).	Moderadamente en desayuno, comida y cena.
Lácteos: leche, yogurt y queso.	Todos los días, 2 o 3 raciones. Desnatados, light.
Pescado.	3 o 4 veces por semana.
Embutidos y carnes grasas.	Consumo ocasional y moderado.
Huevos.	3 o 4 veces a la semana.
Aceite vegetal (preferentemente de oliva).	Todos los días en cantidades moderadas. Para cocinar o para aliñar ensaladas.
Frutos secos (crudos o tostados).	3-7 puñados a la semana.
Azúcar refinado.	Cuanto menos mejor.
Dulces.	Se consumirán de manera ocasional y siempre poca cantidad.
Agua.	8-10 vasos diarios. Adaptando la cantidad a la actividad física, edad, situación fisiológica y clima. Bebe agua antes de sentir sed.

Las cantidades dependerán de la edad, sexo y constitución de cada persona, pero es mejor que sean moderadas.

Y recuerda:

- Antes de comprar alimentos no olvides leer la etiqueta, con la fecha de caducidad y las instrucciones de conservación y preparación.
- Mantén la limpieza y lávate las manos: son el principal vehículo transmisor de microorganismos.